



FRISKIS

VÄNERSBORG

PRESS

SPINCYKLING



FOTO: THOMAS ALVRETTEN

SPINCYKLING I VÄNERSBORG
Träna fartfylld konditionsträning på spinykel. Nu äntligen i Vänersborg.
Sidan 3

Nya stjärnor

Vet du vilka höstens nya stjärnor på F&S är? Läs om F&S Vänersborgs nya ledare. **Sidan 5**



FOTO: THOMAS CARLGHEN

Träna med barnen!
Läs mer om ett av höstens roligaste pass. **Sidan 8**

På egna ben!

Läs Carinas krönika sidan 2

EN TIDNING FRÅN IF FRISKIS&SVETTIS VÄNERSBORG

Adress: Östra Vägen 1 462 33 Vänersborg
Tel 0521-189 11
E-post: info@vanersborg.friskissvettis.se
Hemsida: www.friskissvettis.se/vanersborg

Ansvarig utgivare: Thomas Borgström
Design & layout: Lotta Westberg & Pontus Karlsson
Text: Friskispressen Vänersborg



FOTO: ALEXANDER ROUAS

PREMIÄR!

TÄNDSTICKSFABRIKEN GYM - SPINNING - GRUPPTRÄNING

Äntligen, Tändsticksfabriken öppnar! Änd sedan starten av IF Friskis&Svettis Vänersborg 1986 har egen lokal stått högt upp på önskelistan. Inom föreningen har vi gjort flera försök att skapa en egen lokal. Dock har vi inte lyckats tidigare. Orsakerna har varit flera, ekonomin räckte inte, de tilltänkta lokalerna var inte tillräckligt bra, hyresvärder som dragit sig ur samt ibland en rädsla att vi med ideella krafter inte skulle klara utmaningen.

Med Tändsticksfabriken har vi lyckats att hantera våra tidigare "problem". Vi har hittat de lokaler som passar oss. Vi har funnit en hyresvärd som

tror på vår satsning och helhjärtat stöttar vårt mål att Sätta Vänersborg i Rörelse. Vi har idag en stabil och välfungerande förening. En stark styrelse tillsammans med 100 inspirerade funktionärer är en oslagbar kombination.

Det är därför vi med stolthet vill hälsa Dig välkommen till Tändsticksfabriken!

Vi sätter Vänersborg i Rörelse!

Thomas Borgström
Verksamhetsledare IF Friskis&Svettis Vänersborg

”På egna ben”

Minns ni känslan inför flytten till den allra första, egna lägenheten? Förväntansfullt pirr, spänningens fjärilar i magen och den där lilla, antydna oron som låg på lur. Precis så känns det nu när F&S Vänerborg äntligen ska nystarta i Tändsticksfabriken.

Förväntningarna är höga. F&S har ett fantastiskt koncept! Att ha ideellt arbetande ledare med den gedigna utbildning som F&S borgar för, är unikt.

Det kommersiella är inte drivkraften, utan glädjen att röra på sig. Lägg sedan till friheten i musikval och rörelsesammansättning och du får det som gör F&S out-standing: inget pass är det andra likt, men du känner ändå igen dig.

Alla har möjlighet att hitta sina personliga favoritpass och ledare. Utbudet i Vänerborg är redan stort, men det kommer att bli ännu STÖRRE och ännu BÄTTRE! Spin och gym kommer säkerligen att attrahera helt nya grupper av motionärer.

Lagom när sommarens fjärilar slutar flyga är det dags för den spännande invigningen av de nya lokalerna! Jag är vanligtvis värdelös på att göra mig en bild av slutresultatet mitt i ett renoveringskaos.

I Tändsticksfabriken har dock tempot varit så högt, tack vare duktiga hantverkare och fantastiska funktionärer, att man inte behövt tveka. Det blir så bra! Aldrig mer stickor i händerna av flisiga golv, jordiga kläder av resterna från Dalslands fotbollsplaner eller schamponerade bastuaggregat!

Det enda som lurar i vassen är gäddan som inte blev uppdragen i år heller. Det får bli nästa sommar! Men innan dess går F&S Vänerborg in i en ny epok och nu väntar en tid av enorm utvecklingspotential. Alla förutsättningar finns för att vi ska kunna bli mångfald fler och fördjupa "Friskis-andan" i Vänerborg!

De egna benen kommer att bli starkare, stabilare och fräschare än någonsin förut!

Carina Bejlum
F&S Motionär och funktionär
IF Friskis&Svettis Vänerborg

carina@vanersborg.friskissvettis.se



ALLT DU BEHÖVER

Din kompletta



Träna på Vänerborgs trivsammaste gym ett helt år för 158 kr i månaden
Läs mer om andra priser och alternativ på sidan 6.

Vi Fixar & Trixar

Vilket jobb!

Förra årets tradition fortsätter med "Ju Mer Vi Är Tillsammans" kampanjen.

I arbetet med Tändsticksfabriken har våra funktionärer lagt ner hundratals timmars ideellt arbete. Vi har haft arbetsgrupper som har arbetat med allt ifrån färgval på väggarna till val av städutrustning och högtalare.

Varje helg sen i början på sommaren har föreningens funktionärer varit delaktiga i fysiskt arbete i Tändsticksfabriken i olika arbetslag. Under ledning av Dick Höglund och Pontus Karlsson har det spacklats, sli-pats, målats, flyttats, städats, murats... och så klart har det även blivit en och annan fika och massa skratt och glädje.

Ett jobbigt men roligt arbete.

F&S Utbildning

Kvalitetskrav!

För att säkerställa att vårt träningsutbud alltid uppfyller våra höga kvalitetskrav, genomför vi kontinuerligt ledaruppföljning på alla våra ledare.

Utbildning och kvalitet är hörnstenar i vår verksamhet! Alla ledare & instruktörer inom idrottsföreningen Friskis&Svettis har genomgått Friskis&Svettis utbildning samt blivit godkända via teoretiska & praktiska prov.

Friskis&Svettis är en av få organisationer som självt utvecklar utbildningsmodeller och sköter all utbildning i egen regi. Detta garanterar en mycket god utbildningskvalitet. En Jympaledare genomgår t ex 11 heldagars utbildning.

Vårt utbildningsprogram omfattar alla typer av funktionärer i vår verksamhet.

Ju Mer Vi är Tillsammans

Ta med din kompis Kampanjen gäller 080730 - 080930

Förra årets tradition fortsätter med "Ju Mer Vi Är Tillsammans" kampanjen.

Ta med din kompis att bli medlem i IF Friskis&Svettis Vänerborg och ni är båda med i ett lotteri med fina priser från bl.a. Bokia, Intersport, Nya Skor och Vänerborgs Naprapat.

Det enda ni gör är att Du som värvar följer med din kompis när han/hon skaffar träningskort så registreras ni båda i lotteriet. Det går bra att värva flera och då öka sina chanser i lotteriet.

ÖPPET VARJE DAG
MITT I CITY!

Idrottsanläggning!

Äntligen! Man skulle kunna tro att man på en prisutdelning på en viss akademie där en radiopersonlighet precis utbrutit sitt numera klassiska rop. I själva verket är det orden som ekar i allas våra huvuden.

Den första september öppnas dörrarna till Vänersborgs nyaste idrottsanläggning. Tändsticksfabriken erbjuder Dig som medlem en komplett och centralt placerad idrottsanläggning. Men Tändsticksfabriken är mer än en idrottsanläggning, det är en plats för människor att mötas, glädjas och ha kul ihop på. Vi tycker att det personliga mötet före och efter träningen är viktigt.

I vår idrottsanläggning har vi två jympa/ grupptränings-salar. Vi har lagt in ett specialgolv i Stora & Lilla salen som är speciellt anpassat för vårt träningsbehov. Stora salen är avsedd främst för jympa. Lilla Salen är vår flexibla lokal som är utrustad med spegelvägg. Alla våra jympor/ gruppträningar passar i Lilla Salen.

Spincykling är en av våra stora nyheter i Tändsticksfabriken. Du kan läsa mer om träningsformen nedan. Spincyklingsalen är utrustad med cyklar av senaste modell. Vi kommer att erbjuda Bas, Medel, Medel 75, Spin/ Skivstång samt Spin/ Box. Alla Spincykelpass är bokningsbara.

Vårt Gym är en av våra stoltheter i Tändsticksfabriken. Gymmet är fullt utrustat och med helt nyttillverkade träningsmaskiner. Vår samarbetspartner Motionskompaniet i Västerås har tagit fram den för oss bästa utrustningen. Tillsammans med Motionskompaniet har vi även skapat underhåll och ersättningsrutiner, detta för att alltid kunna erbjuda Dig som medlem en välfungerande och uppdaterad träningsutrustning. Våra välutbildade Gyminstruktörer hjälper Dig att skapa träning efter Dina förutsättningar.

I Tändsticksfabriken kommer vi även att ha tillgång till Naprapat. Vänersborg Naprapat kommer ha sin verksamhet i våra lokaler fr o m första september. För mer information om Vänersborg Naprapat, se www.vänersborgnaprapat.se

Det är lätt att nå Tändsticksfabriken, vi ligger på Trenova Center mitt i Vänersborgs Centrum och det finns goda parkeringsmöjligheter precis utanför, samt bra kommunikationer. n

TACK TILL: LUNDINS RADIO&TV, VÅRA MÖBLER, SWEDBANK, INTERSPORT OCH TRENNOVA FASTIGHETER AB.



FOTO: THOMAS ALVRETEN, ALEXANDER RUAS, THOMAS CARLGREN

Måndagen den 1 september öppnar dörrarna till Vänersborgs nyaste idrottsanläggning. Tändsticksfabriken på Trenova Center.



Prova Spincykling!

SPINCYKLING?

Med glädje i musik och ledarskap, genomtänkta övningar och moment skapar vi roliga pass med mycket konditionsträning. Träningen är säker och skonsam och lätt att ta till sig då den har enkel koreografi.

Våra cyklar är den Nya och sköna LeMond cykeln, ställbar i alla lägen för bästa känsla.



VARFÖR SPINCYKLING?

F&S Spincykling är gruppträning där vi alla följer en gemensam "väg" men där var och en tränar efter sina egna förutsättningar. Spincykling är för ALLA som vill träna kondition! Killar och tjejer, unga och gamla, tränade och mindre tränade. Vi tycker helt enkelt det är så himla kul och medryckande motionsform och du känner dig så nöjd efteråt!

BEHÖVS NÅGON SPECIELL UTRUSTNING?

Nej, ingen speciell utrustning behövs mer än lediga jympakläder, vatten flaska och jympaskor. Blir du riktigt biten kanske du vill skaffa speciella spinskor, men det är inget du behöver för att spinna loss! En handduk eller lite papper kan vara bra att torka svetten med!

HUR GÅR ETT SPINCYKELPASS TILL?

Ett pass varar som regel i 55 minuter, med 45 minuters effektiv cykling och därefter stretch och återhämtning. Alla pass är uppbyggda efter samma modell med uppvärmning, två konditionsblock med en mellanliggande återhämtning och därefter avslutas passet med stretch. Under hela passet arbetar vi i olika positioner och med olika tung belastning så att det ska bli en lagom mix och till musik som ska passa till de olika momenten. Vi har även ett 75 minuters pass och ett spin-box/skivstångs pass.

Spincykling



FOTO: ALEXANDER RIJAS

Friskis&Svettis Gym

Styrka med hjälp av maskiner, fria vikter och kunniga instruktörer

Träning i gym är effektivt och säkert. Gymträning är utmärkt för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form. Våra kunniga gyminstruktörer instruerar och inspirerar gärna både nybörjaren och den vane gymmaren.

NYA GYMINSTRUKTÖRER!

Nytt gym i Tändsticksfabriken! En av de stora nyheterna i Friskis&Svettis träningsutbud är gymmet. Gymmen har vuxit upp som svampar ur jorden runt om i vårt avlånga land. Allt fler upptäcker att man inte bara går på gym för att växa och bli en biff. Det kan naturligtvis vara ett motiv, men de allra flesta går till Friskisgymmet för att bli starkare i vardagen, klara jobbet bättre, att bygga upp sig efter skador, eller helt enkelt för att må bra och ha en trevlig stund tillsammans med glada kamrater.

När nu Vänersborg drar igång sitt gym så är det efter långa och ganska mödosamma förberedelser för många av våra ideella krafter i föreningen. Att hitta den bästa utrustningen, skapa en funktionell och trivsamt lokal och bygga upp kunskap om gymmets teori och funktion – det gör man inte på en kafferast!

Men nu står fyra instruktörer och ett antal gymvärdar redo att ta hand om dig som kanske vill komplettera jympaträningen med lite mera styrka, eller för dig som vill satsa helhjärtat på gymmets underbara värld.

Tre av gyminstruktörerna är nyutbildade, men vi har också fått en veteran i form av Anna-Karin Andersson som tursamt nog för oss valde att flytta till Vänersborg lagom till starten.

För dig som väljer att lösa gymkort så ingår ett instruktörstillfälle där vi går igenom dina mål med träningen och där vi lägger upp ett träningsprogram som passar dig och dina förutsättningar. Det är faktiskt en god ide att prata med gymins-

truktören, han har fått en mycket gedigen utbildning på sammanlagt tio dagar i regi av Friskis&Svettis Riksorganisation. Och tveka inte att ställa frågor till gyminstruktörerna, de älskar att visa hur mycket man har lärt sig på kurserna!

En ny, och kanske lite otippad instruktör är veteranen Håkan Lind, mest känd som make till vår förenings grundare Ing-Britt Lind. Vad kommer det sig att du gav dig in i detta äventyr?

– Jag får skylla på Theresia Loodh som gav mig en puff efter ett svettigt jympapass, berättar Håkan Lind. Självt hade jag inte tänkt tanken. Jag hade nog lite fördomar om livet i ett gym är jag rädd. Men nu har jag gått några helt makalösa kurser och känner mig taggad inför uppgiften. Det är ju faktiskt också på det viset att med stigande ålder blir det än viktigare att se till att muskulaturen och rörelseapparaten hålls i trim. Forskningen har också kunnat visa att det aldrig är för sent att bygga upp sin styrka och få både synbara och kännbara resultat, även i åldrar långt över 90 år betyder träningen ökad livskvalitet.

– Jag har gått på gym tidigare, fortsätter Håkan, men då brydde jag mig inte om att fundera över teorin bakom träningen, utan drog och slet lite planlöst i maskinerna tills jag blev trött. Det är väldigt roligt att få lite kunskaper i anatomi och fysiologi, och att få förmedla detta till våra motionärer. Jag hoppas verkligen att så många som möjligt tar sig en stund med oss instruktörer, det blir mycket roligare att träna då, det kan jag försäkra, avslutar Håkan Lind. [n](#)



FOTO: CAMILLA BÄCKSTRÖM



FOTO: FAS VÄNERSBORG

STARK STYRKEINSTRUKTÖR. Håkan Lind känner på skivstången under Steg 2-kursen i Lillsved söder om Stockholm.

Swedbank



Vi gillar inte bara pengar,
vi gillar motion också!

Välkommen in till din lokala bank i Vänersborg och Brålanda!

Vem är en hejare på att laga nachotallrik?

Friskis&Svettis är en idrottsförening och drivs av ideella engagerade ledare och funktionärer. Inför starten av Tändsticksfabriken har IF Friskis&Svettis Vänersborg utbildat ett härligt gäng nya spinningledare och gyminstruktörer. Dessutom har två med bakgrund ifrån Uddevalla respektive Göteborg börjat hos oss. Vi önskar de alla lycka till i höst.



Namn: Håkan Lind
År: Gymnistruktör
Varför F&S: Min kära hustru startade Friskis i Vänersborg för 25 år sedan, så det var bara att hänga på!
Tränar: Jag gillar verkligen att jympa. Och så försöker jag springa en del.
På fritiden: På sommaren vill jag vara på sjön. Korsång är fantastiskt roligt
Tränat hur länge: 25 år.
Favoritmat: Är blåsutmästare (självutnämnd) på att grilla fläskcarré.
Favoritmuskel: Gluteus maximus är en vacker muskel



Namn: Anna Carin Andersson
År: Gymnistruktör
Varför F&S: Atmosfären, människorna och glädjen som finns på Friskis..
Tränar: Jag försöker även hålla igång med en del löpning, simning och stavgång. **På fritiden:** När jag inte är på F&S eller tränar försöker jag att umgås med min familj och mina vänner eller att vara ute i naturen.
Tränat hur länge: Jag har hållt på med idrott hela mitt liv som tex fotboll och ridning. Gymmet började jag med för ca 8 år sedan och att träna på Friskis gym har jag gjort i ca 5 år.
Favoritmat: Pasta i alla former
Favoritmuskel: Det varierar lite i olika perioder men något som alltid är lika kul att träna det är ryggen.



Namn: Daniel Nejdmo
År: Gymnistruktör
Varför F&S: Från början var det priset, men jag upptäckte ganska snabbt att kvalitén på träningen och ledarna är hög, så jag har stannat kvar. **Tränar:** Just nu blir det inte mycket gym alls eftersom vi inte har något än, bara ibland i Trollhättan. Det blir mest aerobics och step, lite jympa ibland. **På fritiden:** Som nyetablerad napparat i VBG så ligger första prioritet på företaget, näst efter min nyblivna fru naturligtvis! För övrigt så umgås jag med vänner och familj. Försöker åka snowboard någon gång per år. **Tränat hur länge:** Jag har tränat sedan 2002, började med jympa och annan gruppträning. Vågade inte in i jymmet förrän 2003. **Favoritmat:** Vill inte skryta, men min nachotallrik är fantastiskt god! **Favoritmuskel att träna:** Vill gärna träna ryggen för att få en bra hållning.



Namn: Oskar Andersson
År: Gymnistruktör
Varför F&S: Min flickvän som också är ledare "öppnade" mina ögon för friskis.
Tränar: Framför allt terränglöpning, mtb, och försöker få in lite klättring.
På fritiden: Går i skolan, tränar och åker skidor :D
Tränat hur länge: Man kan väl säga att jag började träna "riktigt" när jag började träna gymnasiet, innan var det mest för att det var kul.
Favoritmat: Har ingen speciell men jag har alltid varit svag för grillat kött
Favoritmuskel: Har ingen direkt favo muskel, utan får jag bestämma, så hela kroppen.



Namn: Karin Bergenlid
År: Spinningledare
Varför F&S: Har alltid gillat bredden, mångfalden och framförallt glädjen på Friskis&Svettis. **Tränar:** Löpning, långlopp, aerobic, step och går med stavar. Har även sprungit New York Marathon. **På fritiden:** Förutom träning så gillar jag att segla. **Tränat hur länge:** Har tränat hela mitt liv. Blev medlem redan på 70talet i F&S Uppsala.
Favoritmat: Sushi
Favoritcykelposition: Jag gillar 3:an bäst!

Namn: Johanna Loodh
År: Spinningledare
Varför F&S: Från början så var det nog så att mina vänner gick på F&S och sen har det bara rullat på...
Tränar: Spinning, Styrketräning och promenader. Rider också från och till. **På fritiden:** Det som de flesta andra gör förmodar jag; Träffar släkt och vänner, arbetar, läser gärna böcker, lyssnar på musik, pysslar i hemmet, rider osv...

Tränat hur länge: Så länge jag kan minnas :) Började simma som liten spudd och var aktiv fram tills högsta-diet. Därefter tog F&S vid. **Favorit mat:** Sushi! **Favorit cykelposition:** Långa, långa, lååååååå i position 3 med mkt belastning och låg puls dvs uppförbacke!

Namn: Per-Magnus Johansson
År: Spinningledare
Varför F&S: Blev medlurad på ett pass för många år sedan och hängde i ett tag. Sedan var det andra aktiviteter som lockade men efter ett skadat innebandy knä hittade jag tillbaka till F&S. Tanken var till en början tills knät har blivit bättre, men har stannat kvar sen dess. **Tränar:** Förutom spinning blir det löpning, moutainbike, orientering, step, aerobics och lite annat som faller mig på.
På fritiden: Bygga hus, vänner, träna.



Namn: Lina Birgersson Johnander
År: Spinningledare
Varför F&S: F&S har ett stort utbud av olika träningsformer och intensiteter som är tilltalande. Att man sedan kombinerar rörelser med glädje är en oslagbar kombination. Jättekul!! **Tränar:** Spinning (säklart!), jympa, step/aerobic och snart gym :) **På fritiden:** Tränar och umgås med vänner och familj. **Tränat hur länge:** har alltid hållt på med någon form av idrott. Spelat bandy och fotboll i många år. Upptäckte F&S för ca 8år sedan. **Favoritmat:** SUSHI, teveklöst! **Favoritcykelposition:** 1:an (sittande position)



Är du nyfiken på att bli ledare så mejla: utbildningsgruppen@vanersborg.friskissvettis.se



Friskis&Svettis Vänersborg är en ideell idrottsförening som drivs av ett stort engagemang.

Vi erbjuder lustfylld, lättillgänglig träning och är en oas i fitnessdjungeln.

Vi erbjuder en mängd olika träningsformer och intensiteter. Vi vill lägga till en bra vana och välkomnar dig till Tändsticksfabriken.

Vi sätter Vänersborg i rörelse!

Friskis&Svettis Vänersborg ...

... bildades 1986.

... har precis flyttat in i egen lokal på Trenova Center.

... erbjuder 43 gruppträningspass och 10 spinningpass varje vecka.

... har ett gym där du kan styrketräna alla dagar i veckan.

... har cirka 100 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

... vi sätter Vänersborg i rörelse!

Som medlem har du bl.a. följande förmåner:

- c Medlemstidningen Friskispressen Vänersborg som kommer 5 gånger/år.
- c Olycksfallsförsäkring gällande alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.
- c Medlemserbjudanden hos Intersport.
- c Träna var du vill! Du som är medlem i IF Friskis&Svettis Vänersborg kan träna i vilken F&S förening du vill för max 50kr. (Lokala avikelser förekommer)

Medlemsinformation

- c Medlemskap och träningskort är personliga.
- c Medlemskap gäller under ett kalenderår.
- c Träningskortet gäller hos IF Friskis&Svettis Vänersborg.
- c Förloret träningskort ersätts till en administrativ avgift om 100 kronor.
- c All träning sker på egen risk.

JYMPA/GRUPPTRÄNING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		NYTT! Morgonpasset		VARERANDE			
10.00						VARIERANDE	
12.00							MEDEL
15.00						MEDEL 75	
16.30			AEROBICS				KI-BOX 90 MIN
17.00	TJEJ			BAS			MEDEL PULS
17.30		MEDEL STYRKA					
17.30	STEP	HOPPIS&SKUTTIS	SKIVSTÅNG	SENIOR			
18.00			START	MEDEL STYRKA	FÖRFEST		MEDEL
18.30	NYTT! SKIVSTÅNG KONDITION 75 MIN	KOMBI 80 MIN (OBS! 18:40-20:00)	KI-BOX 90 MIN	NYTT! BRÄDA		NYTT!	DANS AEROBICS
19.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL RYGG	MEDEL 75			
19.30				SKIVSTÅNG			
20.00	MEDEL	BAS PULS	MEDEL				

Åldersgränser för kombi, skivstång, ki-box, Step, Bräda, Spincyckling och styrketräning: 16 år, övriga pass: 12 år. Ungdomar 12-15 får delta tillsammans med förälder eller annan vuxen, som tar det fulla ansvaret.

= Lilla Salen = Stora Salen

VATTENJYMPA	TID	DAG
Stora Bassängen	20.15	TISDAG
Varma Bassängen	18.00	SÖNDAG

Vattenjympan är på Vattenpalatset.

Håller på v37-v49, 1=stora bassängen 2=Varmvatten bassängen
Observera att de olika passen kräver olika träningskort.

NYTT! SPINCYKLING

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30						VARIERANDE	
17.30							MEDEL
18.30	MEDEL		BAS	BAS	VARIERANDE		
18.40		KOMBI 80 MIN					
19.30	MEDEL 75 MIN	MEDEL		MEDEL			

Kombi 80: 35 min spin-medel i spinningssalen därefter 40 min skivstång eller ki-box.
TIPS! Ta med dig vattenflaska och handduk på passet.

NYTT! GYM & RECEPTION

DAG	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Tid	09.00-21.00	06.40-21.00	09.00-21.00	06.40-21.00	09.00-19.00	09.00-16.00	11.30-19.30

SPECIAL JYMPA	TERMIN
Senior (gäller endast på seniorjympa)	200
Start (gäller endast på startjympa)	200
Tjej (gäller endast på tjejjympa)	200

ORIGINAL (UNGDOM)	12 månader	6 månader
Jympa	960	600
Styrketräning	1520	950
Spincyckling	960	600

DUO (VUXEN)	12 månader	6 månader
Jympa+Spincyckling	1536	960
Styrketräning+Jympa	2096	1310
Styrketräning+Spincyckling	2096	1310

TRIPPEL (VUXEN)	12 månader	6 månader
Alla aktiviteter	2240	1400

ORIGINAL (VUXEN)	12 månader	6 månader
Jympa	1 200	750
Styrketräning	1900	1188
Spincyckling	1200	750

DUO (VUXEN)	12 månader	6 månader
Jympa+Spincyckling	1920	1200
Styrketräning+Jympa	2620	1638
Styrketräning+Spincyckling	2620	1638

TRIPPEL (VUXEN)	12 månader	6 månader
Alla aktiviteter	2800	1750

VATTENJYMPA	TERMIN VUXEN	TERMIN UNGDOM
Stora Bassängen	500	400
Varm Bassängen	700	560

* Ungdom från 13 år tills du fyller 20 år. Senior är 65 år och äldre.
Jympainnefattarallgruppträning(förutomspincycklingsamtvattenjympa)

Vi kan även erbjuda autogiro betalning via Ikanobanken.

Välj mellan 44 pass i veckan!

NYTT FÖR I HÖST är morgonjympa, bräda, spinning, dans/aerobics, skivstång kondition, Kombi 80 min och vattenjympa i varmvatten bassängen.
Nya, längre öppettider gör också att du kan träna mer i gymmet och välja tider som passar dig.

Träningskortet löser du som det passar dig. Det finns olika varianter som gäller olika länge. Smart är att satsa på trippelkortet som ger dig möjlighet att träna allt – gruppträning, spinning, styrketräning och kombi. Autogiro finns också.

HEMSIDAN

Ta som vana att kolla på hemsidan www.friskissvettis.se/vanersborg Där ser vad som är aktuellt – På hemsidan finns dessutom dagens schema, ev ledarändringar, öppettider, medlemsvillkor, låtlistor, bilder och annan information om F&S Vänersborg.

MEDLEMSKAP

FriskisSvettis är en idrottsförening. Det innebär att när du tränar hos oss blir du samtidigt medlem i F&S Vänersborg. Medlemskapet är per kalenderår och kostar 100 kronor. Då ingår också försäkring hos IF och ger dig rätt att delta på årsmötet.

ENGÅNGSBILJETT

Testa träningen en gång för 80 kronor. Löser du sedan kort inom två veckor kan engångsbiljetten användas som del-betalning. Engångsbiljett för medlem kostar 50 kronor.



Utbud

Allt det här kan du träna i höst. Vad väljer du?



Träna allsidigt

BAS Rejält utan hopp

Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging eller andra steg som "lättnar" från golvet. Ledarna visar alternativ.

MEDEL Högt tempo och en del hopp

Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp varvas med hoppfria steg. Finns även som 75 min pass.

TJEJ Säker träning för rygg och nacke

Det unika med tjej-jympan är att den alltid leds av en kvinnlig ledare och utan insyn i jympasalen. Den bygger på startjympans koncept som är enkel med funktionell träning för hela kroppen - utan hopp. Tjej-jympan passar dig som vill träna skonsamt, bygga upp styrka, kondition samt rörlighet från grunden

RYGG Säker träning för rygg och nacke

Här kan du bygga upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra ryggpasgade övningar. Intensitet och belastning på övningarna ligger på medelnivå.

BRÅDA Jympa med bräda

Effektivt och roligt med hjälp av en step up-bräda. Rejäl kondition och effektiva övningar för styrka och rörlighet."

MORGONPASSET 35 minuter

Bas/medeljympa på morgonen för att väcka kroppen.

Träna styrka

MEDEL/STYRKA Jympa med mer styrketräning

Styrka tränas med "kroppen som redskap" under ett längre avsnitt på golvet för mage, rygg, höfter, armar och axlar.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp

Effektiv träning med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar. Belastningen anpassas genom att använda skivstångens egen vikt eller lägga på tyngre vikter.

NYTT!

SKIVSTÅNG KONDITION Skivstång och kondition 75 min. Ett 75 minuter långt skivstångspass med 15 minuters avslutande konditionsträning på slutet.

NYTT!

KOMBI Spinning - Skivstång/Ki-Box 80 minuter

Ett kombinationspass med 35 minuter spinning följt av ett 40 minuters pass med ki-box eller skivstångsträning. (varierande schema)

NYTT!

KI-BOX Kraft, fokus och träningsglädje

Ki box är effektiv träning utifrån slagtekniker med handskar och handmitzar. En blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå, och tuff, rolig kampsportsträning.

Träna lugnare

SENIOR Jympa för äldre

Senior har en lägre intensitet än basjympan, med lugnare tempo och lägre belastningar på övningarna. All styrketräning på golvet är koncentrerad till ett tillfälle och konditionsträningen sker i ett avsnitt så att övningar ska kunna göras i lugn och ro.

VATTEN Effektivt, skonsamt och frigörande.

Vattenjympa träning har många fördelar. Vattnets motstånd gör träning av kondition och styrka effektiv. Samtidigt avlastas leder och muskler och träningen blir enormt skonsam.

START Mjuk jympa för dig som ska komma igång.

Start är enkelt och skonsamt och passar dig som vill börja på en lugnare nivå. Övningarna är enkla, både att förstå och utföra och passat innehåller inga hopp eller tunga övningar.

Träna i full fart med stegkombinationer

PULS Jympa med mer konditionsträning

Ett sammanhängande konditionsavsnitt med roliga steg, ös och pulshöjande övningar. Kortare styrketräning vid endast ett tillfälle. Puls passar dig som är van att jympa, gillar tempo och rörelseutmaningar. Finns i både bas och medel intensitet

AEROBICS Fullt ös och koordination

Passets huvuddel är ett längre konditionsavsnitt med stegkombinationer som byggs ihop i block. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

STEP Utmaning på bräda

Inspirationen kommer från klassisk Step up och passets huvuddel är ett längre konditionsavsnitt med fartiga och kul stegkombinationer på bräda. F&S Step rymmer också träning av styrka och rörlighet.

DANS/AEROBICS Fartfyllt med dansinfluenser

Ett aerobics pass med dansinfluenser med ett längre konditionsavsnitt med fartiga och kul stegkombinationer. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

DANSPASS Steg och olika dansstilar

Det kan vara disco, jazz, latino, funk, swing ... Rörelserna är enkla med mycket känsla, attityd och karaktär. Inga avancerade koreografier, bara att härma, släppa loss och ha kul.

Träning för yngre

HOPPIS&SKUTTIS Unga och äldre ihop

Rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik.

Övrig träning

SPINCYKLING Konditionsträning på cykel

Effektiv konditionsträning på ett säkert, skonsamt sätt med minimal koreografi. Uppvärmning, kondition, återhämtning, konditionsträning igen, nedcyklning och stretch. Belastningen, motståndet bestämmer du själv. Spinning finns i bas, medel och i kombination med skivstång och kallas då Kombi.

GYM Styrka med maskiner och fria vikter.

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador. Med hjälp av olika varianter, redskap och utgångspositioner varierar träningen. Våra instruktörer kan minst 100 grundövningar inom gymträning. Fråga dem eller boka instruktion. Ju mer insikt du själv har i anatomi och principerna kring teknik, desto lättare blir det att förstå nya övningar och komma på egna varianter.

För mer information om vårt utbud, vänligen besök våran hemsida www.friskissvettis.se/vanersborg eller kontakta oss på följande info: 0521-18911/info@vanersborg.friskissvettis.se

TRÄNA SAMTIDIGT SOM DINA BARN!

Hoppis&Skuttis är vår verksamhet för barn mellan 3-6 år. På Hoppis&Skuttis har vi en fast barngrupp, anmälan sker via vår reception eller via hoppisskuttis@vanersborg.friskissvettis.se. Observera att Hoppis&Skuttis har avvikande terminer än våra övriga verksamheter.

På Hoppis&Skuttis tränar vi under lekfulla former både fin & grovmotorik. Du som förälder behöver inte vara med i lokalen under själva passet. Hoppis&Skuttis passet ligger parallellt med vårt Medel Styrka pass på tisdagar kl 17:30, syftet är att Du och Dina barn skall kunna träna samtidigt.

I Tändsticksfabriken har vi även en barnhörna med mjuka kud-
dar och bl a en tv och dvd för visning av barnfilmer.

Av säkerhetsskäl får barn ej vara med i våra tränings-salar under pågående pass.

TACK TILL: LUNDINS RADIO&TV FÖR TV/DVD
OCH VÅRA MÖBLER FÖR SOFFOR.

VI BEHÖVER DIG!

Vi behöver dig som som är nyfiken på att vilja bli funkis på Friskis&Svettis. Allt från passvärdar, receptionsvärdar, ledare, instruktörer sökes. IF Friskis&Svettis Vänersborg är ideell förening. Alla funktionärer arbetar på frivillig basis. Idag är vi ca 100 funktionärer i vår förening.

Vill Du vara med att Sätta Vänersborg i Rörelse? Ta gärna kontakt med vårt kansli eller via e-post info@vanersborg.friskissvettis.se om Du vill bli funktionär hos oss!



FOTO: CAMILLA BACKSTROM

Prova valfri gruppträning, spinning eller gym kostnadsfritt hos IF Friskis&Svettis Vänersborg.

Namn:

Adress:

Telefon:

e-post: **Ålder:**

Jag provar: **Gruppträning** **Spinning** **Gym**

Erbjudandet gäller vid ett tillfälle, i mån av plats, till och med sista november 2008.

Gratis!
Testa träningen



TÄNDSTICKSFABRIKEN - TRENOVA CENTER - MITT I CITY

IF Friskis&Svettis Vänersborg, Östra Vägen 1, 462 33 Vänersborg. Tel 0521-189 11

All information om träningen hittar du på www.friskissvettis.se/vanersborg